

Intake:

Na inschrijving volgt een persoonlijk gesprek met een fysiotherapeut, waarbij uw gezondheid geïnventariseerd wordt.

Er worden een aantal metingen verricht zoals lengte, gewicht, vetpercentage, longinhoud.

Op een fiets wordt een conditietest afgenomen.

Al deze gegevens geven een goed beeld van uw uitgangssituatie. Samen met uw doelstellingen en mogelijke beperkingen wordt er een schema voor uw opgesteld.



Trainen:

We hebben diverse trainingsgroepen van maximaal 8 personen. Elke groep traint op een vast uur per week met een vaste fysiotherapeut als begeleider.

Elk trainingsuur begint met een gezamenlijke start als warming-up. Vervolgens gaat ieder voor zich aan de slag met zijn eigen trainingsschema. De fysiotherapeut loopt voortdurend rond in de trainingsruimte, houdt iedereen in de gaten, corrigeert, past schema's aan etc.

Beperkingen?

U heeft een héél slechte conditie, u bent héél erg stijf, u heeft nooit aan sport gedaan, u heeft al heel lang niets meer aan sport gedaan, u heeft last van een of meer gewrichten, u heeft last van vermoeidheid, u heeft longproblemen, u heeft hartklachten.

Deze zaken worden tijdens de intake met u besproken en zijn veelal geen belemmering om te starten in een groep. Uw programma is immers aangepast aan uw aanvangssituatie en doelstelling.

Ons centrum heeft een ruime oefenzaal met professionele trainingsapparatuur voor zowel kracht-, conditie- als balanstraining.

In onderstaand lijstje kunt u kijken welke **trainingstijd** het beste bij u past.

Maandag:	Dinsdag:	Woensdag:	Donderdag:	Vrijdag:
09.30- 10.30	09.15- 10.15	09.30-10.30	10.30-11.30	09.15- 10.15
13.30- 14.30				
		18.15- 19.15		
		19.30-20.30		

Indien u zelf een groep van 7 personen bij elkaar brengt dan kunnen we voor zo'n groep een nieuwe tijd starten.

Vrije training

Bovendien is het mogelijk om uw trainingsprogramma op een voordelige manier uit te breiden.

U kunt tijdens uw lopende fysiofitnessperiode voor slechts € 22,00 extra -per 13 weken- nog één keer per week komen trainen.

Deze extra training is een zogenaamde vrije training. Dit wil zeggen dat u elke week op een door uzelf gekozen tijdstip nog een keer (een deel) van uw trainingsprogramma zelfstandig kunt komen uitvoeren.

U bent welkom voor deze vrije training tijdens onze reguliere werktijden, met dien verstande dat u start op het hele- of halve uur tijdens een patiëntenwissel.

De ruimte is beschikbaar –tijdens kantooruren- als er géén Fysiofitness-groep gepland staat. (zie bovenstaand lijstje.)

Tarieven:

- | | |
|--|----------|
| 1. Inschrijfgeld en Intake. | € 37,00 |
| Eerste gesprek, testen en maken van oefenprogramma | |
| 2. Periode van 13 weken | € 122,00 |
| (tijdens schoolvakanties worden er geen lessen gegeven. Deze weken tellen uiteraard ook niet mee voor de periode). | |
| 3. Vrije training | € 22,00 |
| (tijdens de lopende fysiofitnessperiode.) | |

Kleding:

Sportkleding (een jogging-pak voldoet vaak ook) en niet strepende, schone sportschoenen. Neem s.v.p. een handdoek mee om op de door u te gebruiken apparatuur te leggen. Neem bij voorkeur een drinkflesje mee.

Opgeven, nog zaken te vragen?

Heeft u nog vragen: bel gerust of stuur een [E-mail](#).

U kunt per telefoon een inschrijfformulier aanvragen. U kunt ook ons [online-inschrijfformulier](#) invullen. Na inschrijving wordt er een afspraak gemaakt voor de intake en kunt u beginnen !